서울강남우체국 공고 제2022 - 16호

2022년도 제3회 서울강남우체국 상시계약집배원 채용 공고

서울강남우체국에서 우체국 집배 관련 업무를 담당할 상시계약집배원(공무직) 채용 계획을 다음과 같이 공고합니다.

2022년 12월 28일

서울강남우체국장

1. 채용 직종 및 인원

채용직종	채용인원	근무예정우체국	담당업무내용
상시계약집배원 (공무직)	1명	서울강남우체국	- 우편물 수집 및 배달 - 기타 부대업무

2. 근무 조건

가. 신분 및 근로계약: 공무직 근로자(비공무원)

※ 최초 3개월간 수습기간으로 운영되며, 동 기간 중 업무능력 및 직무수행태도 등을 평가하여 계속 근로가 어렵다고 인정되는 경우 수습기간 만료 시 계약이 해지될 수 있음

나. 보 수: 기본연봉 약 2,100만원 + 실적수당 등

o 기본급: 월급 1,774,440원

o 수당: 운전수당, 직무수당, 가족수당, 근속수당, 명절상여금, 정액급식비 등

o 실적수당: 연장근로수당, 휴일근로수당, 상시출장여비 등

o 기타: 사회보험(산재보험, 건강보험, 고용보험, 국민연금) 가입, 1년 이상 근무 시 퇴직금 지급, 맞춤형복지제도 등

다. 근무일수 및 시간: 주 5일(평일 월~금)

o 1일 8시간 근무(9:00~18:00, 휴게시간 1시간 포함 *[우체국 사업환경에 따라 변경 가능]*

※ 연장근무 시 관련 규정에 따라 연장근로수당 지급

라. 휴 가: 연차유급휴가, 공무유급휴가, 특별유급휴가 등

마. 업무 특성

o 대국민 우편서비스 제공을 위해 고객만족 마인드가 필요하며, 일평균 2,000여 통 이상의 통상우편물과 20kg상당(최고 30kg)의 다량의 소포를 자동이륜차에 적재한 후 직접 운전 배달하기 위한 체력과 업무처리를 위한 정보화 능력 필요

3. 응시 자격

가. 응시연령: **최종시험일 현재 만 18세 이상, 만 60세 미만인 자**

「**우정사업본부 공무직 및 기간제근로자 관리 규정**」 제62조(근무상한 연령)
- 공무직근로자 등의 근무상한 연령은 60세로 한다.
- 근로자는 근무 상한 연령에 달한 날이 1월에서 6월 사이에 있는 경우에는 6월 30일까지, 7월에서 12월 사이에 있는 경우에는 12월 31일까지 근무할 수 있다.

* 단, 관리 규정 제62조 제3항에 따라 근무상한연령을 적용하지 아니할 수도 있음.

나. 자격증: **원서접수 마감일 현재 「제1종 또는 제2종 보통운전면허」**와 함께 **「제2종 소형면허 또는 제2종 원동기장치자전거 면허」**를 동시**에 소지**하고 **자동이륜차 운전이 가능한 자**

다. 지역제한: 공고일 기준 서울시, 인천시, 경기도에 주민등록이 되어 있는 자

라. 응시자격 제한

o 우정사업조직에서 근무한 경력이 있는 자로서 최종시험일 현재 우편관계법령 또는 계약사항을 위반하여 계약이 해지된 날로부터 3년이 경과하지 아니한 자는 응시 불가

o 국가공무원법 제33조(결격사유)의 각 호에 해당하지 않는 자

1. 피성년후견인
2. 파산선고를 받고 복권되지 아니한 자
3. 금고 이상의 실형을 선고받고 그 집행이 종료되거나 집행을 받지 아니하기로 확정된 후 5년이 지나지 아니한 자
4. 금고 이상의 형을 선고받고 그 집행유예 기간이 끝난 날부터 2년이 지나지 아니한 자
5. 금고 이상의 형의 선고유예를 받은 경우에 그 선고유예 기간 중에 있는 자
6. 법원의 판결 또는 다른 법률에 따라 자격이 상실되거나 정지된 자

6의2. 공무원으로 재직기간 중 직무와 관련하여 「형법」 제355조 및 제356조에 규정된 죄를 범한 자로서 300만원 이상의 벌금형을 선고받고 그 형이 확정된 후 2년이 지나지 아니한 자

6의3. 「성폭력범죄의 처벌 등에 관한 특례법」 제2조에 규정된 죄를 범한 사람으로서 100만원 이상의 벌금형을 선고받고 그 형이 확정된 후 3년이 지나지 아니한 사람

6의4. 미성년자에 대한 다음 각 목의 어느 하나에 해당하는 죄를 저질러 파면·해임되거나 형 또는 치료감호를 선고받아 그 형 또는 치료감호가 확정된 사람(집행유예를 선고받은 후 그 집행유예기간이 경과한 사람을 포함한다)

가. 「성폭력범죄의 처벌 등에 관한 특례법」 제2조에 따른 성폭력범죄

나. 「아동·청소년의 성보호에 관한 법률」 제2조 제2호에 따른 아동·청소년대상 성범죄

7. 징계로 파면처분을 받은 때부터 5년이 지나지 아니한 자
8. 징계로 해임처분을 받은 때부터 3년이 지나지 아니한 자

마. 대한민국 국적 소지자(복수국적자는 채용일 전까지 외국국적을 포기해야 함)

※ 위 각호의 모든 요건을 충족해야 함

4. 시험 방법

시험단계 / 채용분야	제 1차 시험	제 2차 시험	제 3차 시험
상시계약집배원(공무직)	서류전형	실기시험	면접시험

가. 제 1차 시험: 서류전형

○ 응시자의 자격요건, 결격사유 등을 심사하여 적격 · 부적격 여부만을 판단

○ 다만, 응시인원이 채용예정 인원의 3배수 이상인 경우, 채용예정 직무에 적합한 기준에 따라 3배수 이상으로 합격자를 결정할 수 있음 (동점자 발생 시 모두 합격)

나. 제 2차 시험 : 실기시험(체력 측정 및 이륜차 운전 측정)

○ 서류전형 합격자를 대상으로 직무 수행에 필요한 체력 측정

• 체력 측정(3종목) : 팔굽혀펴기, 윗몸일으키기, 소포상자 이동하기

• 이륜차 운전 능력 측정 (지정코스 : 주차장 한바퀴를 돌고 오는 약 100m의 코스)

※ 검정 기준표 : 붙임6 참조

다. 제 3차 시험: 면접시험

○ 실기시험을 통과한 자를 대상으로 당해 직무수행에 필요한 능력, 적격성 등을 종합적으로 평가

※ 평가요소 : 공무수행에 필요한 정신자세, 전문지식과 그 응용능력, 의사표현의 정확성과 논리성, 예의 • 품행과 성실성, 창의력 • 의지력과 발전 가능성 등

라. 최종합격자 결정 방법

○ 제 3차 시험에 합격한 자 중 면접점수 상위 순위자부터 채용목표 인원 순으로 합격자 결정

5. 응시서류 접수

가. 접수기간: 2023. 1. 2.(월) ~ 2023. 1. 4.(수)

나. 접수처: 서울강남우체국 지원과(서울시 강남구 개포로 619, 11층)

※**전자우편 접수 시** : tax10002680@korea.kr

다. 접수방법

○ 응시원서, 이력서 등의 서식은 서울강남우체국 홈페이지, 인사혁신처 나라 일터 채용공고문에서 출력하여 사용

○ **방문접수 및 등기우편 · e-mail 접수**

(마감일 18:00시까지 도착한 서류에 한하여 유효)

※ e-mail로 응시서류 접수 시, **제출서류는 PDF • JPG 파일로 제출**

※ 우편접수 주소: (우편번호 06336) 서울시 강남구 개포로 619 서울강남우체국 지원과

※ 등기우편 접수 시 봉투 겉표지에 **『상시계약집배원 응시원서 재중』표시**

※ 서류 서명란(인/서명 또는 인)에 서명 필수

※ 응시자는 반드시 접수유무 여부 확인 (담당 전화번호: 02-2040-4001)

○ 우편 및 e-mail로 접수된 응시표는 (실기)면접시험 대상자에 한하여 당일 배부

6. 시험일정 및 합격자 발표

가. 모집공고 : 2022. 12. 28.(수) ~ 2023. 1. 4.(수)

나. 응시원서 접수기간 : **2023. 1. 2.(월) ~ 2023. 1. 4.(수)**

다. 서류전형 합격자 발표 : **2023. 1. 5.(목)**, 서울강남우체국 홈페이지 게시

라. 실기 및 면접시험 : **2023. 1. 6.(금)**, 서류전형 합격자 발표 시 공고

※ 응시인원에 따라 일정은 탄력적으로 운영하며, 서류전형 합격자 발표 시 실기 및 면접시험 일시를 명시함

※ **응시자는 반드시 신분증(주민등록증 또는 운전면허증)을 지참하고 실기시험 시작 30분 전까지 지정한 장소에 입실 완료하여야 함**

마. 최종합격자 발표 : **2023. 1. 9.(월),** 서울강남우체국 홈페이지 게시

※ 최종합격자 발표일은 사정에 따라 변동될 수 있음

※ 최종합격자가 채용포기, 결격사유, 계약체결 후 퇴직 등의 사정으로 결원을 보충할 필요가 있는 경우에는 합격자 발표일로부터 3개월 이내에 불합격기준에 해당하지 아니하는 사람 중에서 차 순위로 면접성적이 우수한 자를 추가합격자로 결정할 수 있음

7. 제출서류

가. 응시원서 1부【붙임 서식 사용】

나. 이력서 1부【붙임 서식 사용】

다. 자기소개서 1부【붙임 서식 사용】

라. 개인정보 수집·이용 동의서 1부【붙임 서식 사용】

마. 범죄사실 부존재 확인서 1부【붙임 서식 사용】

바. 운전경력증명서(경찰서 또는 인터넷 발급) **원본** 1부

ㅇ 면허 발급 이후, **전체기간**의 운전경력, 교통사고, 법규위반 내역이 기재되어야 하며, '운전면허경력' 란에 **면허취득일자는 반드시 표기**되도록 조회된 증명서 제출

사. 주민등록초본 1부

ㅇ **주소변동 이력, 병역사항 표시** 및 **주민등록번호 뒷자리 미포함**하여 발급

아. 자격증 및 경력증명서 1부(해당자에 한함)

ㅇ 자격증(사본), 경력증명서(근무기간, 직위, 직급 및 담당업무 기재, 발급확인자의 서명(날인) 및 연락처 포함)

※ 각 서류는 공고일(2022. 12. 28) 이후 발급된 것에 한하며, 필수서류(가~사) 중 누락(미비사항)이 있는 경우에는 서류전형에서 불합격 처리될 수 있습니다.

※ **증빙자료가 없는 경력, 자격 등은 인정하지 않습니다.**

8. 기타사항

가. 본 시험은 사정에 의하여 변경될 수 있으며, 변경이 있을 경우 해당시험일 3일전까지 서울강남우체국 홈페이지(http://www.koreapost.go.kr/se/135)에 변경 공고합니다.

나. 응시원서의 기재사항이나 제출된 서류가 허위로 판명되거나, 최종합격자 통지 후 채용신체검사 등을 통하여 부적격(결격사유)으로 판명될 경우 합격이 취소됩니다.

다. 상시계약집배원은 공무직으로 채용되어 정년은 60세까지로 하며, 최초 3개월간은 수습기간으로 운영됩니다. 수습 중의 보수는 동일하게 지급되나, 업무능력 부족 또는 직무수행태도 불량 등으로 계속 근로가 어렵다고 인정되는 경우에는 근로계약이 해지될 수 있습니다.

라. 상시계약집배원 비공무원이며, 근무경력은 향후 우정직 공무원으로 채용된 경우 유사경력으로 인정되어 호봉에 반영됩니다.

마. 접수마감 후 응시인원이 채용예정 인원보다 적거나(응시자가 없을 경우 포함) 같을 경우는 원서접수일, 시험실시일 등을 새로이 정하여 다시 공고할 수 있습니다.

바. 면접시험에서 응시자의 채용기준 미달 시 선발예정인원보다 채용인원을 축소하여 선발할 수 있습니다.

사. 응시원서에는 반드시 연락처(휴대전화, 이메일 등)를 기재하시기 바라며, 응시원서상의 기재착오 또는 누락이나 연락불능으로 인한 불이익은 응시자의 책임임을 양지하시기 바랍니다.

아. 실기시험 실시 중에 발생되는 인적 피해 및 기타 각종 사고는 일체 응시자 책임임을 양지하시기 바랍니다.

자. 「채용절차의 공정화에 관한 법률」 제11조에 따라 최종합격자를 제외한 응시자를 대상으로 기 제출한 채용서류를 반환받을 수 있습니다.

- o 최종합격 되지 못한 응시자는 최종합격자 발표일의 다음날로부터 14일 이내에 제출한 서류의 반환을 청구할 수 있음을 알려드립니다. 다만, 홈페이지 또는 전자우편으로 제출된 경우나 응시자가 자발적으로 제출한 경우에는 그러하지 아니하며, 천재지변이나 그 밖에 서울강남우체국에게 책임 없는 사유로 채용서류가 멸실된 경우에는 반환한 것으로 봅니다.
- o 채용서류 반환 청구를 하려는 응시자는 채용서류 반환청구서(채용절차의 공정화에 관한 법률 시행규칙 별지 제3호 서식)를 작성하여 서울강남우체국에 등기우편으로 제출하면, 제출이 확인된 날로부터 14일 이내에 지정한 주소지로 등기우편을 통하여 발송해 드립니다. 반환에 소용되는 비용은 구인자가 부담합니다.
- o 서울강남우체국은 응시자의 반환 청구에 대비하여 최종합격자 발표일의 다음날로부터 180일까지 채용서류를 보관하게 되며, 그때까지 채용서류의 반환을 청구하지 아니할 경우에는 「개인정보 보호법」에 따라 지체 없이 채용서류 일체를 파기할 예정입니다.

차. 기타 자세한 내용은 서울강남우체국 지원과(02-2040-4001)로 문의하시기 바랍니다.

[붙임1]

응 시 원 서

본인은 2022년 제3회 서울강남우체국 주관 상시계약집배원 채용시험에 응시하고자 원서를 제출하며 다음 사항을 서약합니다.

아래 기재사항은 사실과 다름없으며 만일 시험결과에 부당한 영향을 끼칠 목적으로 허위사실을 기재하였을 때에는 관계법령에 의거 당해시험이 정지 또는 무효가 되고 향후 5년간 응시자격이 정지되어도 이의를 제기하지 않겠습니다.

20 년 월 일

서울강남우체국장 귀하

※응시번호		성명	(한글)	
응시직종	상시계약집배원		(한자)	㊞
생년월일	년 월 일			
주 소 (주민등록주소)	(㉮)			
전자우편		응시우체국	서울강남우체국	
전 화 (비상연락처)		휴대전화		

※응시번호		**응 시 표** 2022년 제3회 상시계약집배원채용시험		
응시직종	상시계약집배원	성명		㊞
20 년 월 일 서울강남우체국장 ㊞				

주 의 사 항

1. 응시표를 받는 즉시 응시번호 기재여부와 날인여부를 확인하여야 합니다.
2. 응시표를 분실하였을 때는 신분증을 지참하고 시험시작 1시간 전까지 지원과로 오시면 재교부 받을 수 있습니다.
3. 시험당일은 응시표, 신분증 및 필기도구를 지참하고 시험시작 30분전까지 지정된 좌석에 착석하여야 합니다.

보완사항	를(을) 월 일까지 보완하여야 합니다.

[붙임 2]

표준이력서 양식

(앞장)

1. 인적사항					
지원구분	신입( ) 경력( )	지원분야	상시계약집배원	응시번호	
성 명	(한글)				
현주소	(주민등록주소)				
연락처	(본인휴대폰) (비상연락처)		전자우편		

2. 교육사항				
직무관련 직업교육	교육 과정명	주요내용	기관명	교육기간

3. 근무 경력사항 (지원하는 업무와 연관성이 있는 사항 기입)				
근무기간	구체적 업종	직위/역할	담당업무	비 고

4. 운전 관련 자격사항 (채용 자격요건 관련 사항은 필히 기재)			
자격분류	자격증명	발급기관	취득일자

5. 정보화 등 자격사항 (채용 자격요건 관련 사항은 필히 기재)			
자격분류	자격증명	발급기관	취득일자

※ 자격분류 : 국가공인자격일 경우 '국가공인', 민간공인 자격일 경우 '민간공인'으로 기재

(뒷장)

6. 직무관련 기타 활동

활동구분	소속조직/활동명	활동기간	활동내용

7. 특기사항 (특기사항이 있는 경우 기재)

8. 운전경력사항 안내

※채용이 확정된 경우 운전경력사항 중 운전면허 취소·정지, 운전사고, 법규위반 사항은 직무와 직접 관련이 있는 사항으로서 위 사항에 대한 정보를 요구할 수 있습니다.
위와 같은 운전경력사항이 있는 경우 채용이 결정되었다고 하더라도 근로계약 체결에 불이익이 있을 수 있으며 채용이 취소될 수 있음을 공지합니다.

1. 위 사항은 사실과 다름이 없음을 확인합니다.
2. 향후 위 기재 사항 중 채용에 영향을 미치는 허위 사실 기재 또는 누락 사항이 발견될 경우 합격자 취소 등 불이익을 받을 수 있음을 인지하고 있음을 확인합니다.

지원일자: 년 월 일 지 원 자: (인)

※ 본인 자필로 작성하며, 기재된 사항이 합격자 발표 이후 계약서 작성 시 제출된 자료와 대사하여 사실과 다른 부분이 발견되거나 허위 작성으로 확인되는 경우에는 합격이 취소될 수 있습니다.

※ 응시자 부주의로 누락 또는 잘못 기재되거나 표기되어 발생하는 불이익은 응시자 본인에게 있습니다.

이 력 서 작 성 요 령

◎ 이력서는 다음 요령에 의하여 빠짐없이 작성하여야 합니다.

1. 인적사항 : 각 사항을 빠짐없이 기재하되 「응시번호」는 기재하지 않음
   ※ 응시직종은 응시원서에 기재한 직종과 동일하게 작성

2. 교육사항 : 해당 사항을 기재

3. 근무 경력사항 : 우체국 및 채용우대 근무 관련 사항은 반드시 기재

4. 운전 관련 자격사항 : 채용 자격요건 관련 사항은 반드시 기재

5. 정보화 등 자격사항 : 채용 자격요건 관련 사항은 반드시 기재
   ※ 자격분류 : 국가공인자격일 경우 '국가공인', 민간공인 자격일 경우 '민간공인'으로 기재

6. 직무관련 기타 활동 : 해당사항 기재

7. 특기사항 : 해당사항 기재

※ 본인 자필로 작성하며 기재된 사항이 사실과 다르거나 허위로 작성된 경우에는 합격이 취소될 수 있습니다.

※ 응시자 부주의로 잘못 기재되거나 표기되어 발생하는 불이익은 응시자 본인에게 있습니다.

[붙임3]

자 기 소 개 서

성 명		응시직종	상시계약집배원
응시번호			

지 원 동 기
생활신조와 가치관
본인의 장·단점
주요경력 및 특기사항
만일 우정사업 종사 근로자로 근무하게 된다면

※ 직무와 무관한 사생활정보, 민감정보(사상, 신념(종교) 등)는 기재하지 않습니다. 응시자의 부주의로 기재되어 발생하는 불이익은 응시자 본인에게 있습니다.

20 . . . 작 성 자 : (서명 또는 印)

[붙임4]

공무직 상시계약집배원 채용을 위한 개인정보 수집・이용 동의서(응시용)

※ 아래의 개인정보 수집・이용에 대한 내용을 자세히 읽어보신 후 동의 여부를 결정하여 주시기 바랍니다.

[개인정보 수집•이용에 대한 동의]

수집하는 개인정보 항목	성명, 생년월일, 현주소 및 연락처(본인휴대폰, 비상연락처), E-mail주소, 운전면허, 운전경력, 자격증, 근무경력사항, 자기소개 등
개인정보의 수집 및 이용목적	제공하신 정보는 서류전형, 면접전형 등 입사지원 서비스 및 채용 관련 정보 제공 등을 위해서 사용합니다. ① 본인 확인 이용 : 성명, 생년월일 ② 지원자와의 의사소통 및 정보 전달 등에 이용 : 성명, 현주소 및 연락처(본인휴대폰, 비상연락처), E-mail주소 ③ 서류전형, 면접전형 등 지원자 평가에 이용 : 교육사항, 근무경력사항, 자격사항, 직무관련 기타 활동, 자격증 등 ④ 단, 이용자의 기본적 인권 침해의 우려가 있는 민감한 개인정보 (인종 및 민족, 사상 및 신조, 정치적 성향 및 범죄기록 등)는 수집하지 않습니다.
개인정보의 보유 및 이용기간	수집된 개인정보의 보유기간은 입사지원서 제출 후 채용전형 및 이의신청 절차 등이 종료된 후 입사지원자의 개인정보는 지체없이(5일 이내) 파기합니다. 또한 삭제 요청시 당사는 지원자의 개인정보를 재생이 불가능한 방법으로 즉시 파기합니다.
※ 귀하는 이에 대한 동의를 거부할 수 있으며, 다만, 동의가 없을 경우 채용 전형 진행이 불가능할 수 있음을 알려드립니다.	

개인정보 수집 및 이용에 동의함 ☐ **개인정보 수집 및 이용에 동의하지 않음 ☐**

[고유식별정보 처리에 대한 동의여부 확인]

항목	수집목적	보유기간
운전면허번호	채용시 필수 자격 확인	2년

개인정보 수집 및 이용에 동의함 ☐ **개인정보 수집 및 이용에 동의하지 않음 ☐**

※ 개인정보 제공자가 동의한 내용외의 다른 목적으로 활용하지 않으며, 제공된 개인정보의 이용을 거부하고자 할 때에는 개인정보 관리책임자를 통해 열람, 정정, 삭제를 요구할 수 있음

※ 만 14세 미만 아동인 경우 반드시 법적대리인의 동의가 필요함

「개인정보보호법」 등 관련 법규에 의거하여 상기 본인은 위와 같이 개인정보 수집 및 활용에 동의함.

20 년 월 일

이름 : **(서명 또는 印)**

서울강남우체국장 귀하

※ 응시자의 부주의로 잘못 기재되거나 표기되어 발생하는 불이익은 응시자 본인에게 있습니다.

[붙임5]

범죄사실 부존재 확인서

성명 :

생년월일 :

주소 :

상기 본인은 본인에 대한 범죄경력 자료를 직접 조회·열람하였으며, 조회 결과 채용공고 혹은 우정사업본부 공무직 및 기간제 근로자 관리규정 제23조(자격요건) 2항에 위배되는 범죄경력이 없음을 확인합니다.

향후, 이 같은 내용이 사실이 아닐 경우, 근무 기간과 관계없이 채용 및 근로계약이 취소될 수 있음을 서약합니다.

년 월 일

성명 : _____ (서명)

※ **(범죄경력 자료 조회·열람 방법)** 본인에 한하여 범죄경력회보서발급시스템(http://crims.police.go.kr)에서 공인인증서 로그인 혹은 휴대폰 인증 후 확인 가능

※※ **(관리규정 제23조(자격요건) 2항)** 다음 각 호의 어느 하나에 해당하는 자는 근로자가 될 수 없다.

1. 국가공무원법 제33조 각 호의 어느 하나에 해당하는 자
2. 우정사업조직에서 근무한 경력이 있는 자로서, 우편관계법령 또는 계약사항에 위반하여 계약이 해지된 날로부터 3년이 경과하지 아니한 자

[붙임6]

체력측정 기준표

성별/종목		합격	불합격
남자	윗몸 일으키기 (기준시간: 1분)	25 이상	24 이하
	팔굽혀펴기 (기준시간: 1분)	21 이상	20 이하
	소포상자 3개 이동하기(20kg) (기준거리: 1개당 10m왕복)	40초 이내	40초 초과
여자	윗몸 일으키기 (기준시간: 1분)	15 이상	14 이하
	팔굽혀펴기 (기준시간: 1분)	15 이상	14 이하
	소포상자 3개 이동하기(20kg) (기준거리: 1개당 10m왕복)	1분 이내	1분 초과

※ 평가항목 3가지중 단 1가지 항목이라도 “불합격”으로 판정 시 체력검정에서 불합격 처리

이륜차운전능력 측정 기준표

평 가 요 소	세 부 평 가 항 목
출발(시동) 준수 여부	출발 시 정확한 기어를 넣고 출발하는 지 여부
제한 시간 준수 여부	지정코스를 2분 내 운행하는 지 여부
운전 감각 여부	운행과정상 이륜차 운전숙련도 평가

※ 3가지 평가요소 중 1가지 항목이라도 부족이 나오거나 사고 발생 시 “불합격” 처리

실 기 평 가 방 법

종 목	체 력 측 정 방 법
윗몸 일으키기	- 시험관의 “준비” 구령에 따라, 똑바로 누운 상태에서 다리를 30cm 간격으로 벌리고 무릎은 직각으로 굽혀 세우고 두 손은 머리 뒤로 깍지껴 잡는다. - 시험관의 “시작” 구령과 함께 복근력만을 이용 몸을 위로 일으켜 굽힌다. - 양 팔꿈치가 무릎에 닿으면 다시 누운 상태로 돌아간다. - 누운 자세에서는 깍지 낀 양손, 어깨 등이 반드시 매트와 접촉되어야만 한다. - 1분 동안 정확하게 실시한 횟수만 기록한다. * 부정확한 동작 : 깍지를 풀거나, 팔꿈치가 무릎에 닿지 않는 등의 경우는 횟수에서 제외함
팔굽혀 펴기	[남 자] - 시험관의 “준비” 구령에 따라, 양손을 어깨넓이로 벌려 10cm 높이의 2개의 손잡이를 양손으로 각각 잡고 양발을 모아붙인 자세에서 팔이 지면에 대하여 직각이 되도록 하고, 머리, 어깨, 허리, 엉덩이, 다리 등이 일직선이 되도록 한다. - 시험관의 “시작” 구령과 함께 팔이 90도이상 굽혀 가슴이 바닥에 닿을 정도까지 굽혔다가 다시 완전히 편 상태를 1회로 간주한다. - 1분 동안 정확하게 실시한 횟수만 기록한다. [여 자] - 시험관의 “준비” 구령에 따라, 양팔을 어깨넓이로 벌리고 무릎을 마루에 대고 엎드려 10cm 높이의 2개의 손잡이를 양손으로 각각 잡고 팔을 지면과 직각이 되도록 하고, 머리, 어깨, 허리 엉덩이가 일직선이 되도록 한다. - 시험관의 “시작” 구령과 함께 팔이 90도 이상 굽혀 가슴이 바닥에 닿을 정도까지 굽혔다가 다시 완전히 편 상태를 1회로 간주한다. - 1분 동안 정확하게 실시한 횟수만 기록한다.
소포상자 이동하기	- 시험관의 “준비” 구령에 따라, 출발선 앞에 선다. - 시험관의 “시작” 구령과 함께 10m 거리에 있는 20㎏ 소포상자를 두 팔 또는 어깨에 1개씩 메고 지정된 장소에 갖다 놓고 돌아온다. (소포상자 총 3개 이동을 40초 내(여성은 1분 내)에 완료한다.) ※ 시간 내 이동, 몸놀림 및 소포 취급 태도를 통해 소포 등 우편물 취급의 가부 여부를 판단
이륜차 운전	- 시험관의 “준비” 구령에 따라, 출발선 앞에서 운전 대기한다. (안전모를 착용하며, 이륜차에는 20kg 상당의 소포상자를 실어 놓는다.) - 시험관의 “출발” 구령과 함께 지정코스를 2분 내 운전한다. ※ 운전 시 기어변속 및 차체 흔들림 등을 통해 운전능력 여부 판단